



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Turco recetas de cocina

Bulgur pilaf con frijoles secos caballo

Kuru Baklalı Bulgur Pilavı



1+1/2 vaso de frijoles secos caballo
2 vaso de trigo agrietado
2 cebollas, de tamaño medio
1 cucharada de pasta de pimiento
1/2 vaso de aceite vegetal
5+1/2 vaso de agua
2 cucharaditas de sal

Ponga el aceite vegetal en la olla, añadir la cebolla picada en el mismo. Ase hasta que la cebolla a su vez acuosa.

Añadir la pasta de pimiento y lavado en seco caballo frijoles en la olla y remover la mezcla. Añadir 3 vaso de agua caliente en ella.

Cubra la tapa de la olla y cocinar a fuego medio durante media hora, mientras tanto lavar el trigo y agrietada cepa.

Desbloquea la tapa de la olla. Si el caballo frijoles suavizado añadir el lavado agrietada trigo, sal y 2+1/2 vaso de agua en el bote.

Cocine por 15 minutos más, luego de sacarlo de la estufa y deje reposar por remojo.

Servir caliente o se caliente.

Nota: Este pilaf se cocina en Antakya región comúnmente.